



Saúde em dia
JOCATEC

SAÚDE DA MULHER:

conheça os cuidados necessários
em todas as idades



A mulher é, muitas vezes, responsável por cuidar de toda a família. Com tantos afazeres, é normal que elas se esqueçam de prezar por si próprias e pela sua qualidade de vida.

Por essa razão, o Saúde em dia Jocatec, seu informativo mensal sobre cuidados com a saúde e o bem-estar, faz uma homenagem às mães, com uma edição pra lá de especial neste mês de maio.

Quer saber mais sobre questões da saúde feminina física e mental?

Vem com a gente!



1

A MULHER EM NÚMEROS

Em 2019, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), as mulheres representavam mais da metade de toda a população, precisamente 52,2%, um total de 109,4 milhões de brasileiras. As mulheres são mães, filhas, esposas, irmãs, cunhadas. São também empreendedoras, trabalhadoras, profissionais em diversas áreas, além de executarem outras mil tarefas no dia a dia. No meio dessa correria sobra tempo para cuidar da saúde?

Há ainda os fatores históricos. Os cuidados com a saúde da mulher só foram inseridos nas políticas nacionais de saúde no início do século XX. Até esse momento, o assunto se resumia apenas ao que fosse relacionado à gestação e ao parto.

A saúde feminina não se restringe apenas às questões ginecológicas. É necessário pensar em todo o seu bem-estar de forma integral, incluindo o mental e emocional, além do físico.

Quando comparado ao corpo humano masculino, o da mulher tem especificidades que acabam sendo responsáveis por doenças que acometem apenas a esse público.

2

DOENÇAS MAIS REGISTRADAS ENTRE O PÚBLICO FEMININO

Segundo o Instituto Nacional de Câncer, o número de mulheres com câncer de mama no país subiu de 59 mil, em 2019, para 66 mil, em 2020. No caso de câncer do colo do útero, em 2020, foram descobertos mais de 16 mil novos casos.

Infelizmente não são apenas essas as doenças que acometem as mulheres. Entre os males mais comuns junto ao público feminino, podemos listar:

- Doenças cardiovasculares e do sistema circulatório (infarto, hipertensão, AVC);
- Outros tipos de câncer como o de pele e pulmão;
- Doenças do sistema reprodutor feminino;
- Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST);
- Transtornos mentais e emocionais como depressão, síndrome do pânico e burnout;
- Doenças endócrinas, nutricionais ou metabólicas, como diabetes e obesidade;
- Complicações desencadeadas pelo parto ou por abortos.

3

EMPILHAR E RODAR TANTOS PRATOS NÃO É TAREFA FÁCIL

Quem é mulher sabe o quanto é difícil conciliar a maternidade com carreira, estudo, cônjuge e família e, no fim do dia, raramente sobra um tempo para si. A exaustão é constante e, sem válvula de escape, é difícil manter o equilíbrio físico e mental.

Segundo um estudo da Universidade de Oxford, no Reino Unido, mulheres têm 40% mais chances de sofrer algum tipo de transtorno mental do que os homens. A mesma pesquisa aponta que o público feminino tem, ainda, 75% mais chances de ter sofrido depressão em um período recente do que o masculino.

As mulheres também têm 50% a mais de chance de ter um infarto, quando comparadas aos homens. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), doenças cardiovasculares são responsáveis por um terço de todas as mortes femininas no mundo, ou seja, 8,5 milhões de óbitos ao ano, ou mais de 23 mil por dia.



4

O QUE FAZER ENTÃO, MULHER?

De acordo a pesquisa da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), do Ministério da Saúde, 53,9% das mulheres brasileiras que participaram do estudo se encontram acima do peso ideal para sua altura e idade.

Apesar de os dados mostrarem que 34,3% dessas mulheres se alimentam melhor, incorporando verduras, frutas e hortaliças à alimentação (apenas 27,9% dos homens o fazem), as mulheres realizam menos atividade física (32,4% em comparação a 46,7% dos homens).

Entre todos os pesquisados, 6% das mulheres avaliaram negativamente o próprio estado de saúde, sendo essa proporção maior que a dos homens (3,4%).

Sabemos do desafio que é manter hábitos de vida saudáveis, ainda mais quando se convive com as tarefas do dia a dia e com a falta de tempo. Por isso, listamos algumas atitudes simples que podem ajudar a incorporar mais bem-estar à sua rotina:

- Manter uma boa alimentação, variada e com menos itens ultraprocessados: sabemos que eles salvam a sua vida quando não dá tempo de cozinhar, mas ter à mão uma fruta ou legume vai trazer saúde para você e sua família em longo prazo.
- Fazer atividades físicas pelo menos por 30 minutos todos os dias: vale subir uma escada, dar uma caminhada pela rua, levar as crianças ao colégio a pé. O importante é se movimentar!
- Evitar o consumo de álcool e de fumo é primordial.
- Buscar uma rede de apoio com a família, amigos ou em grupos de mães para que você possa ter tempo livre para si mesma, ao menos uma vez por semana. Saia, leia um livro ou faça algo por si mesma. O importante é cuidar de você.
- Ao perceber que sentimentos ou emoções atrapalham o seu dia, procure ajuda especializada. Transtornos mentais e emocionais podem e devem ser tratados. Ao lidar com essas questões, seja com ajuda de psiquiatras ou psicólogos, você aprenderá a ver a vida com outros olhos, com mais cor e alegria!
- Cuide da saúde de todos, mas jamais se esqueça da sua: faça suas consultas de rotina, use sabiamente o seu plano de saúde e não se esqueça dos exames que toda mulher deve fazer. Se tiver dúvidas, consulte-se com um médico de sua confiança.

Para continuar sendo essa grande mãe que você é, é preciso que você, primeiramente, cuide de si mesma!

5 ATENÇÃO AO CALENDÁRIO DE CONSULTAS E EXAMES!

Além dos cuidados que podemos ter no dia a dia para preservar nossa saúde, ir ao médico e manter uma rotina de cuidados vai lhe ajudar a manter o bem-estar em qualquer momento da sua vida. Preparamos abaixo uma tabela dos principais exames e consultas para toda mulher, em cada fase da vida. Confira:

- Infância

Por volta dos 9 anos as meninas já podem tomar a vacina que previne o HPV, vírus que causa o câncer do colo do útero.

- Adolescência

A partir dos 10 ou 11 anos de idade é normal que aconteça a primeira menstruação: a menarca. A partir daí é indicado que a menina vá, acompanhada pela mãe ou responsável, a uma consulta com um ginecologista.

- Dos 25 aos 30 anos

Além da consulta ginecológica, é recomendado o Papanicolau (exame preventivo do câncer do colo do útero) anualmente. Além dele, podem ser necessários exames laboratoriais básicos, a verificação das mamas em consultório e exames complementares para diagnóstico de infecções sexualmente transmissíveis.



- Dos 30 aos 40 anos

É necessária a rotina com todos os cuidados anteriores e outros exames para averiguar níveis de cálcio, colesterol e glicose. Além disso, aos 40 anos a Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda fazer a mamografia. A idade indicada cai para 35 caso você tenha mãe ou avós que tiveram a doença.

- Durante a gestação

Acompanhar a saúde da mãe e do seu bebê é algo primordial na gravidez. Para isso, é necessário visitar o obstetra regularmente, nas consultas de pré-natal. Exames laboratoriais e de imagem também são solicitados durante esse período.

- Após a menopausa

Com a chegada da menopausa, os níveis de hormônios como progesterona e estrogênio diminuem, e pode ser necessária a avaliação para verificar a necessidade de suplementação. A partir dos 55 anos também é relevante fazer uma densitometria óssea e repeti-la a cada dois anos, para diagnosticar casos de osteoporose.

- Em todas as idades

Sempre que sentimentos como a tristeza e o estresse afetarem sua rotina ao ponto de atrapalharem sua saúde mental e o seu dia a dia, procure um psicólogo ou psiquiatra. A mente é tão importante quanto o corpo.

Independentemente dos exames voltados para sua idade, é importante promover o acompanhamento de doenças crônicas com o especialista responsável e realizar todos os exames solicitados por ele.

**Viva feliz e com mais saúde! Cuide-se para poder cuidar.
Feliz Dia das Mães!**